

คู่มือสำหรับการดูแลตัวเอง

# เมื่อเกิดอาการป่วย

# เพื่อให้มาเที่ยวประเทศญี่ปุ่นได้อย่างสบายใจ

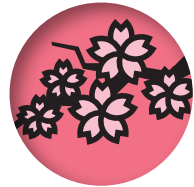
ผู้ดูแลการผลิต:

คอนโด ฮาโร (รองประธานสมาคมการแพทย์โตเกียว)

อิซึอิ โฮโซ (ผู้อำนวยการบริหารสมาคมการแพทย์ประเทศญี่ปุ่น)

คามะยาจิ ซาโตชิ (ผู้อำนวยการบริหารสมาคมการแพทย์ประเทศญี่ปุ่น)

คู่มือการใช้บริการหน่วยงานทางการแพทย์

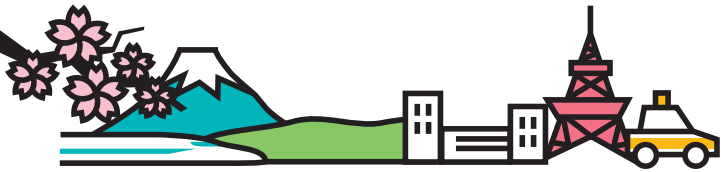


**Japan Tourism Agency**

Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism



**Japan. Endless Discovery.**



ด้วยความปรารถนาที่จะให้ทุกท่านที่มาประ  
เทศญี่ปุ่นสามารถใช้ชีวิตได้อย่างสนุกสนาน  
และสบายใจในระหว่างที่พักอยู่ที่นี้  
แต่ก็อาจจะเกิดอาการเจ็บป่วยไม่สบาย  
หรือเกิดบาดเจ็บขึ้นได้โดยไม่คาดคิด  
ทางเราได้จัดทำคู่มือที่มีประโยชน์สำหรับในกรณีฉุกเฉิน  
ที่จะต้องได้รับการดูแลจากแพทย์ในประเทศญี่ปุ่น  
ซึ่งเป็นประโยชน์มาก  
หากคุณพกพาคู่มือฉบับนี้ไว้ในกระเป๋าเวลาออกไปข้างนอก



## ○ สารบัญ ○

ประเภทของการบริการทางการแพทย์ในประเทศญี่ปุ่น ..... 3

ประสงค์จะรับการตรวจรักษาโดยแพทย์ ..... 4

การใช้บริการหน่วยงานทางการแพทย์ และข้อควรระวัง ..... 5

วิธีการเข้ารับการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลฉุกเฉิน ..... 6

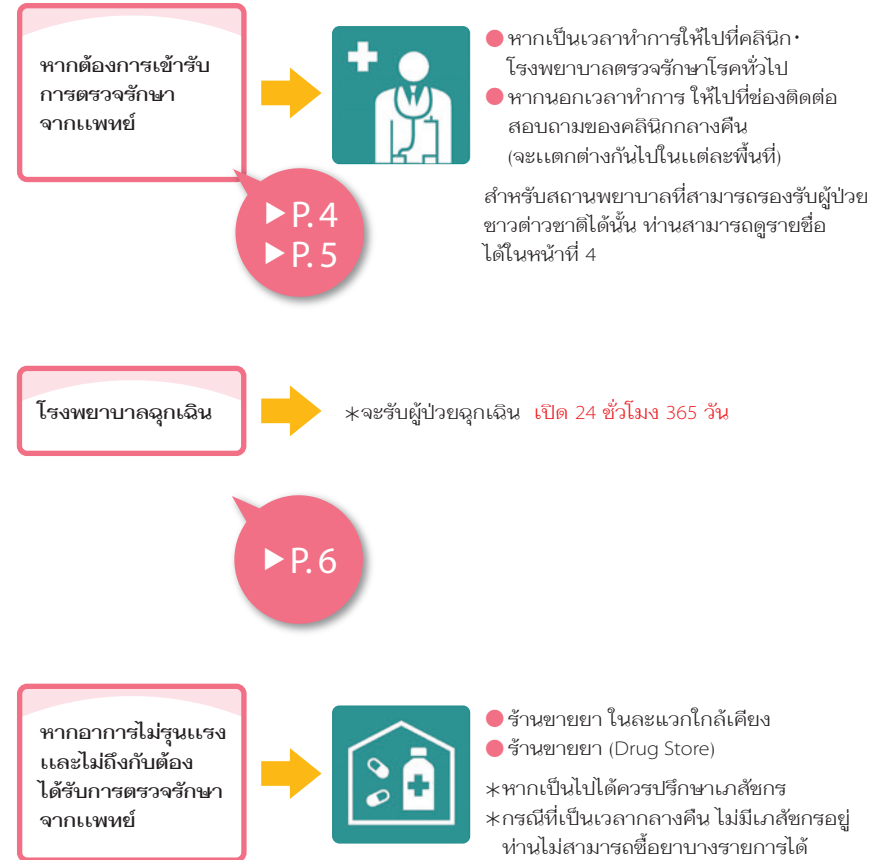
เขียนข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาของคุณเตรียมไว้ก่อนเพื่อความสบายใจ ..... 7

แผ่นบดสนทนาใช้น้ำชี้เพื่ออธิบายอาการเจ็บป่วย ..... 8

คำแนะนำเพื่อความปลอดภัยและความสบายใจ ..... 10

## ประเภทของการบริการทางการแพทย์ในประเทศญี่ปุ่น

การพิจารณาว่าจะเข้ารับบริการทางการแพทย์ด้านใด จะขึ้นอยู่กับช่วงเวลา  
ความฉุกเฉิน และความรุนแรงของอาการเจ็บป่วย



## ประสงค์จะรับการตรวจรักษาโดยแพทย์

การติดต่อหรือเข้าถึง  
หน่วยงานทางการแพทย์



ติดต่อแผนกต้อนรับหรือ  
แผนกบริการของโรงพยาบาล  
อธิบายรายการและค่าใช้จ่าย  
แก่พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่  
การแพทย์



\*1  
จุดแนะนำการท่องเที่ยว  
ข้อมูลแนะนำนักท่องเที่ยว  
การแพทย์ที่ญี่ปุ่น



\*2  
ปรึกษาการเข้าหาพยาบาล  
ในต่างประเทศ  
กรณีผู้ป่วยต่างชาติ  
เดินทางต่างประเทศและ  
ไม่สามารถติดต่อไปยัง  
บริษัทประกันเพื่อใช้  
สถานพยาบาลให้

เว็บไซต์ที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับข้อมูลทางการแพทย์  
(มีเฉพาะภาษาอังกฤษเท่านั้น)

**“รายชื่อสถานพยาบาลที่สามารถรองรับ  
ผู้ป่วยที่เป็นนักท่องเที่ยวต่างชาติที่  
เดินทางมาเที่ยวญี่ปุ่นได้”**

รายชื่อสถานพยาบาลทั่วประเทศที่มีระบบรองรับ  
ผู้ป่วยชาวต่างชาติได้

[http://www.jnto.go.jp/eng/arrange/essential/emergency/mi\\_guide.html#search](http://www.jnto.go.jp/eng/arrange/essential/emergency/mi_guide.html#search)



**“เครือข่ายข้อมูลทางการแพทย์”**

ระบบการเสนอข้อมูลหน่วยงานทางการแพทย์ของแต่ละจังหวัดโดย  
กระทรวงสาธารณสุข แรงงานและสวัสดิการ

[http://www.mhlw.go.jp/english/policy/health-medical/medical-care/info\\_hospitals.html](http://www.mhlw.go.jp/english/policy/health-medical/medical-care/info_hospitals.html)

\*สามารถเข้าชมโฮมเพจของแต่ละจังหวัดได้ แต่อาจมีบางโฮมเพจเป็นภาษาญี่ปุ่น

อาการหลัก	แผนกตรวจรักษา
มีไข้ เจ็บคอ ไอ มีน้ำมูก	แผนกอายุรกรรม
ปวดศีรษะ	แผนกอายุรกรรม, แผนกศัลยกรรมประสาทและสมอง
เจ็บหน้าอก	แผนกอายุรกรรมโรคหัวใจและหลอดเลือด, แผนกอายุรกรรมโรคระบบทางเดินหายใจ
ปวดท้อง	แผนกอายุรกรรม, แผนกอายุรกรรมโรคระบบทางเดินอาหาร, แผนกสูติ-นรีเวชกรรม (สตรี)
อาเจียนเป็นเลือด ถ่ายเป็นเลือด	แผนกอายุรกรรม, แผนกอายุรกรรมโรคระบบทางเดินอาหาร
ท้องเสีย	แผนกอายุรกรรม, แผนกอายุรกรรมโรคระบบทางเดินอาหาร
บาดเจ็บ เป็นแผล	แผนกอายุรกรรม, แผนกศัลยกรรมตกแต่ง
กระดูกหัก ข้ออักเสบ	แผนกศัลยกรรมกระดูก
แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก	แผนกโรคผิวหนัง, แผนกศัลยกรรมตกแต่ง, แผนกศัลยกรรม
ผื่น, ลมพิษ	แผนกโรคผิวหนัง
วิงเวียน มีเสียงดังในหู	แผนกหู คอ จมูก, แผนกอายุรกรรมประสาท
หูและจมูก	แผนกหู คอ จมูก
อาการป่วยของเด็ก	แผนกกุมารเวชกรรม
ปวดฟัน	แผนกทันตกรรม
ปีศาจะติดขัด ปีศาจะมีเลือดปน เจ็บเวลาปีศาจะ	แผนกโรคทางเดินปีศาจะ
ตั้งครรภ์ (ปวดท้อง, ท้องอืด, ท้องเฟ้อ, ตกเลือด, น้ำเดิน, กังวลเกี่ยวกับเด็กในครรภ์)	แผนกสูติ-นรีเวชกรรม
กรณีฉุกเฉิน	แผนกฉุกเฉิน
ไม่ทราบว่าจะไปแผนกไหน	แผนกตรวจโรคทั่วไป

## การใช้บริการหน่วยงานทางการแพทย์ และข้อควรระวัง

ขั้นตอนตั้งแต่แผนกต้อนรับไปจนถึง  
การชำระค่ารักษาที่โรงพยาบาล

ข้อควรระวัง



การลงทะเบียน



กรอกข้อมูลใน  
แบบสอบถาม



การเข้ารับการตรวจรักษา  
จากแพทย์และการรับใบสั่งยา<sup><1></sup>



ชำระค่ารักษาพยาบาล<sup><2></sup>



นำใบสั่งยาไปซื้อยา  
ที่ร้านขายยา<sup><3></sup>

ระบบการรักษาทางการแพทย์ในแต่ละประเทศแตกต่างกัน หากทำการศึกษาไว้ก่อนล่วงหน้าจะสามารถหลีกเลี่ยงปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ ขณะติดต่อแผนกต้อนรับเพื่อทำการลงทะเบียน กรุณาสอบถามค่าใช้จ่ายคร่าวๆที่จำเป็นในการรักษาก่อนเข้ารับการรักษา

\*สถานพยาบาลที่สามารถให้บริการเป็นภาษาต่างประเทศได้มีจำกัด

**<1>** กรุณาฟังคำอธิบายผลการตรวจรักษาให้ชัดเจน

**<2>** ค่าใช้จ่ายปัจจุบันเป็นค่าใช้จ่ายเฉพาะการเข้ารับการตรวจรักษา ต้องชำระค่ายาต่างหากที่ร้านขายยา นอกจากนี้สามารถชำระเงินด้วยบัตรเครดิตได้เฉพาะโรงพยาบาลใหญ่ๆ เท่านั้น เพราะคลินิกส่วนใหญ่จะรับเฉพาะเงินสด

\*สถานพยาบาลบางแห่งอาจสั่งจ่ายยาที่สถานพยาบาลนั้นๆ

หากท่านทำประกันภัยเดินทางต่างประเทศแบบไม่ ต้องชำระค่ารักษาเป็นเงินสด (หมายเหตุ) เงื่อนไขการชำระเงินจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับการประกันภัย โปรดตรวจสอบกับบริษัทประกันที่ท่านทำไว้ก่อนล่วงหน้า

**<3>** ต้องชำระค่ายาต่างหากที่ร้านขายยา สถานพยาบาลบางแห่งอาจสั่งจ่ายยาที่สถานพยาบาลนั้นๆ

## วิธีการเข้ารับการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลฉุกเฉิน

รถพยาบาล  
โทร. 119



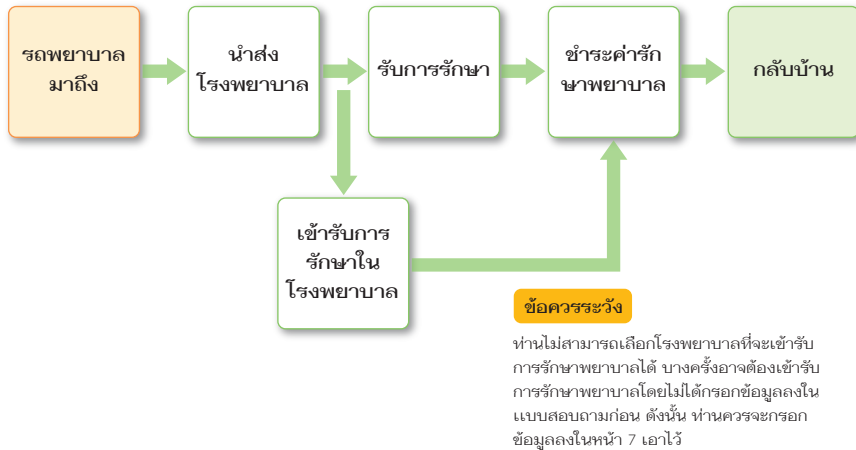
ในกรณีที่เกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์ หรือเหตุฉุกเฉินจะถูกส่งไปที่โรงพยาบาลฉุกเฉิน

หากต้องการเรียกรถพยาบาล กรุณาขึ้นข้อความด้านล่างนี้ให้กับคนญี่ปุ่นที่อยู่บริเวณนั้นช่วยเรียกรถให้

**救急車を呼んでください。**

(กรุณาเรียกรถพยาบาล)

ขั้นตอนหลังจากที่รถพยาบาลมาถึงแล้ว



### AED

หากออกไปข้างนอกแล้วมีอาการเกี่ยวกับหัวใจ จนเป็นลมหมดสติ มีอุปกรณ์ช่วยชีวิตที่สามารถทำให้ผู้ป่วยฟื้นขึ้นมาได้ ซึ่งเรียกว่า AED ((Automated External Defibrillator) หรือเครื่องกระตุกหัวใจ ไฟฟ้าภายนอกชนิดอัตโนมัติ)หากจำเป็นต้องใช้งาน กรุณาตรวจสอบวิธีการจากภาพประกอบในแพ็คเกจ AED นอกจากนี้ในสถานที่ที่เป็นหน่วยงานของรัฐ เช่น สนามบิน จะมีเครื่อง AED ตั้งอยู่

## 書いておけば安心 医療に関する自分情報

เขียนข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาของคุณเตรียมไว้ก่อนเพื่อความสบายใจ

氏名 ชื่อ-นามสกุล

性別 เพศ

男性 / 女性  
ชาย / หญิง

生年月日 วัน เดือน ปีเกิด

年齢 อายุ

歳 ปี

● 現在治療中の疾患(ある/なし)

ปัจจุบันมีโรคที่ทำการรักษาอยู่หรือไม่ (มี / ไม่มี)

● 現在服用中の薬(ある/なし)

ปัจจุบันมียาที่ใช้เป็นประจำหรือไม่ (มี / ไม่มี)

● 妊娠している・していない ตั้งครรภ์・ไม่ได้ตั้งครรภ์

● 既往症 ประวัติการเจ็บป่วย

● アレルギー 薬/食物/虫(ハチなど)/動物/その他

แพ้ ยา / อาหาร / แมลง (เช่น ผึ้ง) / สัตว์ / อื่นๆ

※具体的に書いてください

\*กรุณาเขียนให้ชัดเจน

● 通常の会話は何語を使いますか? ( )

ปกติสนทนาภาษาอะไร?

● 信仰する宗教は? ( )

นับถือศาสนาอะไร

# 症状・病状説明のための指さしシート

ແ່ນບຸກຄົນນຳໃຊ້ນີ້ເພື່ອອີບາຍາາກເຈັບປ່ວຍ

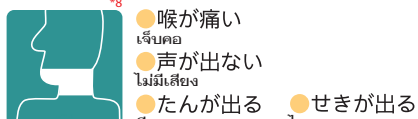
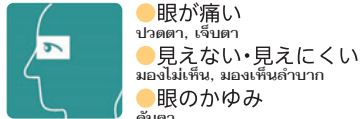
このシートの利用方法  
วิธีการใช้เอกสารนี้

病状と、その程度を示して伝えます。  
ຂໍ້ເພື່ອບອກາາກປ່ວຍແລະຮຣະດັບຄວາມເຈັບປ່ວຍ

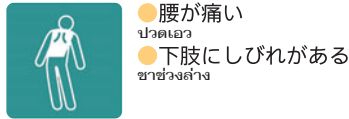
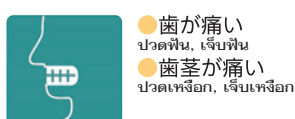
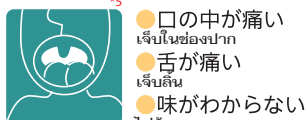
【例】  
ຕຢ.



+



● せきが出る  
ໂອ



痛みや症状の程度を示します

ແສດຊາກແລະຮຣະດັບຄວາມເຈັບປ່ວຍ



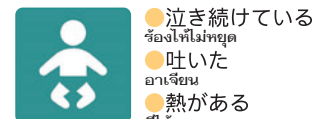
我慢できる  
ພອນໂຫວ



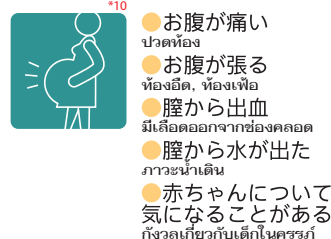
かなり辛い  
ຫນໂຫວ



● 息切れがする  
ຫອບຫິ້ດ



● 食事をしない  
ໂມ່ຫານອາກາ  
● 元気がない  
ໂມ່ຮ່າເຈັງ, ສິມ



● ケガをした  
ບາດເຈັບ

● 交通事故  
ອຸປັດເຫດທາງທ້ອງຄນນ  
● ころんだ  
ຄໍ້ມ  
● あたった  
ຂນ, ກະແທກ  
● 落ちた  
ຕຕ

● 切った  
ຄລອກ  
● 刺さった  
ອຸກແທງ  
● やけどをした  
ນ່ຳຮ້ອນຄວກ  
● 虫に刺された  
ອຸກແທງກິດຕ້ອຍ

## คำแนะนำเพื่อความปลอดภัยและความสบายใจ

PR

เว็บไซต์ที่เป็นประโยชน์เมื่อเกิดภัยพิบัติ  
(มีเฉพาะภาษาอังกฤษเท่านั้น)

**“Safety tips”** แอปพลิเคชันที่ส่งข้อมูลด้วยการกดปุ่มแจ้งเตือนเป็นภาษาอังกฤษเพื่อเตือนภัยสึนามิ และประกาศเตือนภัยแผ่นดินไหวที่เกิดขึ้นในประเทศญี่ปุ่น มีฟังก์ชันที่เป็นประโยชน์มากสำหรับชาวต่างชาติที่มาจากห้องเที่ยวหรืออาศัยอยู่ในประเทศญี่ปุ่นเมื่อเกิดภัยพิบัติ



●ดาวน์โหลด URL

Android <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>

iPhone <https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8>

### “การแจ้งเตือนแผ่นดินไหวล่วงหน้า”

ที่ประเทศญี่ปุ่นมีแผ่นดินไหวเกิดขึ้นอยู่บ่อยครั้ง จึงมีการ“ประกาศเตือนภัยแผ่นดินไหว”ล่วงหน้าจากสำนักงานอุตุนิยมวิทยาเพื่อให้ทราบถึงความรุนแรงของการสั่นสะเทือนที่เกิดจากแผ่นดินไหว ซึ่งเป็นระบบที่มีลักษณะเฉพาะของญี่ปุ่น โดยหลังจากเกิดแผ่นดินไหว จะมีการคาดการณ์ระดับความรุนแรงของการสั่นสะเทือนในแต่ละพื้นที่ และประกาศให้ประชาชนทราบ



ผ่านทางโทรทัศน์ วิทยุ โทรศัพท์มือถือ ฯลฯ โดยเร็วที่สุด เมื่อได้เห็นหรือฟังประกาศเตือนภัยแผ่นดินไหว พยายามควบคุมสติและอยู่ในที่ปลอดภัย หากเกิดปัญหาหรือความยากลำบากใดๆ ขึ้น กรุณาสอบถามที่ป้อมตำรวจ

\*ภาพสัญลักษณ์ประกาศเตือนภัยแผ่นดินไหว  
สภาความร่วมมือผู้ใช้ประกาศเตือนภัยแผ่นดินไหว

กรณีที่เกิดแผ่นดินไหวรุนแรงขึ้น บางครั้งอาจมีสึนามิเกิดขึ้นตามมาได้ กรมอุตุนิยมวิทยาแห่งประเทศญี่ปุ่นจึงมีการประกาศเตือนภัยสึนามิขนาดใหญ่, ประกาศเตือนภัยสึนามิขนาดกลางและประกาศเตือนภัยสึนามิขนาดเล็กออกมาภายในเวลา 3 นาทีหลังเกิดแผ่นดินไหวขึ้น เมื่อมีการประกาศเตือนภัยสึนามิขนาดกลางและประกาศเตือนภัยสึนามิขนาดเล็กขึ้นแล้ว ขอให้ท่านรีบออกมาให้ห่างจากชายฝั่งและอพยพไปอยู่ ณ สถานที่หลบภัยที่สูงด้วย

สัญลักษณ์ภาพ ●p.4 \*1 สำนักงานการท่องเที่ยวของรัฐบาลญี่ปุ่น ●p.6 \*3 มูลนิธิการแพทย์ฉุกเฉินแห่งประเทศญี่ปุ่น  
●P4-P9 \*2, \*4, \*5, \*6, \*7, \*8, \*9, \*10, \*11 ต้นฉบับ  
●นอกจากนี้ อ้างอิงกับ JIS T0103:2005 (อาจมีกรณีภาพไม่ตรงกับความหมายดั้งเดิมได้)

※なお、「指さし」、「指さし会話帳」、「接客指さし会話」については、株式会社エビデンスの登録商標となります。同社による許諾なく、これらと同一又は類似の標章を商標として使用することはできませんので、ご注意ください。

**Japan Tourism Agency**  
Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism